

TABLE FOR TWO

University Association

学生に健康を、アフリカに給食を

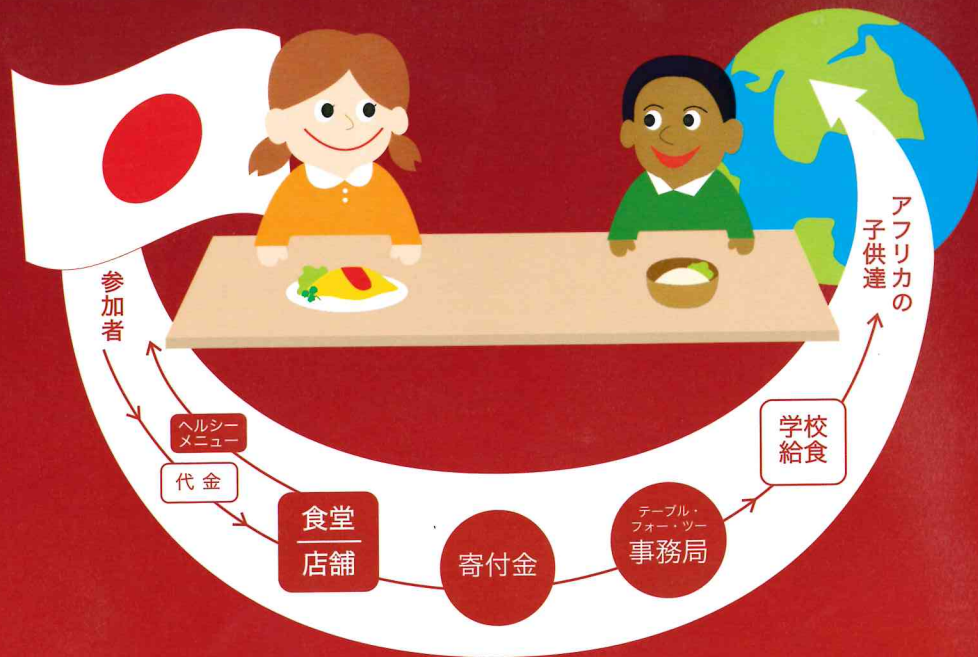


TABLE FOR TWO University Associationは、TABLE FOR TWOの理念に賛同し、様々な大学からTFTの活動を広めたいと集まった学生団体です。

平成23年度、私たちTFTUAは30万食の給食で1400人の子供達の食を1年間支え、日本の学生に健康を届けました。

世界食料デーキャンペーン

10月16日は“世界食料デー”という「世界中が食べ物について考える日」。TFT-UAは10月から11月までの2ヶ月間、集中的に様々なイベントを展開し、より多くの人と食の問題を考えていきます。



詳しくは [こちら](#) のホームページをご覧ください。

Twitter: #TFTUA食料デー



お問い合わせ: tftua@tablefor2.org
 ホームページ: <http://tftua.jimdo.com/>
 ブログ: <http://ameblo.jp/tftua/>
 Twitter: @tftua

<導入大学一覧（関東）>

大妻女子大学、学校法人城西大学、千葉大学、お茶の水女子大学、筑波大学、青山学院大学、早稲田大学、東京外国語大学、埼玉大学、神奈川大学、東京工業大学、明治大学、武蔵学園、国際基督教大学、桜美林大学、聖心女子大学、一橋大学、東京農業大学、東洋大学、資生堂学園、東京農工大学、東京成徳大学・短期大学、中央大学、国立看護大学校、宇都宮大学、文教大学、創価大学、清泉女子大学、千葉商科大学、共立女子大学、津田塾大学

※このデータは2011年8月12日現在のものです。 ※TFTメニューが販売されているかどうかは時期によって変わる場合もあります。

おいしいごはんは未来を広げる

ESSENS

Essens は、いま、そして10年後も健康で笑顔のある社会を目指しています。身体だけではなく心にも優しいごはんを、一緒に創りませんか？



vol.1

「いただきます」 は 「ありがとう」

おいしそうな料理が食卓に並んで、
すぐにも食べ始めたい。でもちょっと
待って！大事なことを忘れていま
せんか？そう、「いただきます」。



文章：牧野祥子

■「いただきます」は日本独特の言葉

わたしたち人間は、他の生き物を食べて生きています。お肉もお野菜もお米も、全部生き物です。日本語の「いただきます」には、私たちが生きる上で必要な命を“いただく”こと、食材や食事を作った人への感謝の意味がこめられています。実はこれは他の国にはない言葉です。海外にも、食前に言う言葉はあることにはあります。韓国では、誰かからご馳走になった時に「ご馳走してくれてありがとう」という意味で「チャルモッケスムニダ」。フランスでは、食事を用意した人が「召し上がれ」という意味で「ボナペティ」と言います。しかし、食材そのものや、食卓上がるまでに関わった人々に感謝の気持ちを表す「いただきます」とは、少し意味が違いますよね。ある日本アニメの英語版では、「いただきます」というセリフを「Thank you」と訳しています。「いただきます」と言う行為自体ではなく、「ありがとう」という感謝の気持ちこそが重要なのです。

■食べ物はお金で量るもの？

ある小学校では、児童の母親から「給食の時間に、うちの子には『いただきます』と言わせないでほしい。給食費をちゃんと払っているのだから、言わなくていいだろう」という申し入れがあったのだとか……。食べ物をお金で量っていることが少し悲しいなと思いました。命が繋がって、みんな生きて、生かされているのです。感謝をすることによって、「生き物」が「食べ物」に変わるのだと思います。

小倉朋子

食とテーブルマナーの総合教室「食輝塾」主宰。フードプロデューサーとして飲食店・企業・自治体のコンサルティングを広く手掛けながら、食育やテーブルマナーに関して講演、執筆、メディアでも活躍。NHKテレビ、NHKラジオにて番組レギュラー出演中。日本管文化協会代表。著書に「いただきますを忘れた日本人」（アスキー新書）ほか多数。http://total.food.jp/

■私たちの命をつなぐ言葉

「いただきます」には「あなたの命（＝目の前の料理）をいただいて生きさせていただきます」という意味があります。たとえば牛や豚や鳥や魚といった動物は「生きていた」と分かりやすいのですが、それを育てるための水や土や空気なども指します。すべてに命があって、すべての命が平等で「いただきます」という言葉でもって、地球上の生命と私たちの命を繋いでいる。この部分はとっっても大事にしたい、誇り高い言葉だと思います。

■マナーがあらわす感謝の気持ち

たとえば「ご馳走さま」という言葉。「馳走」は走って探すという意味で、お客様がいらしたときに一生懸命走って美味しい食材を探してもてなしていたことが語源と言われています。ひとつの言葉の中に「ご」と「さま」という丁寧な言葉を二つも入れて食事を感謝して終わるといふ、これもとっても良い言葉ですよ。また、箸使いのマナーにも感謝の気持ちが表れています。例えばお米一粒一粒がお百姓さんの丹精が込められたものなので、「かきこみ箸（茶碗に口をつけてかきこむように口に入れる食べ方）」は、マナー違反とされています。また、海外はフォークなどを人様に向けて置くのに対し、日本ではお箸を並べるときに手前の横一文字に並べるのは、自分の口をつける部分（綺麗じゃない部分）を人さまに向けないという日本人の思いやりから。日本の食事のマナーには先人への感謝や自然への感謝が含まれている。そう考えると、食べ方ってものが奥深いものを感じられますよね。

Farmer's Report

@北海道 + 豚



文章：秋元祐花

食の原点といえば…そう！農業ですよね。私たちは普段、食べ物について深く考える機会ってあまりないと思います。どんな人たちが、どういう想いで作っているのか、知りたいと思いませんか？実際に農業をされているお二方にインタビューしてきました。

<株式会社 やぶ田ファーム 藪田秀行さん>

やぶ田ファームでは、野菜や穀物の自然栽培を行っており、なんと野菜は約100種類。そして、それらの加工・販売を行っています。全国各地に1200近くのお客様がいるそうです。

大学では農学部に通っていましたが、新規就農は厳しくて食品メーカーに勤めました。でもやっぱり農業への夢をどうしても捨て切れなくて、北海道帯広市で2年間の実習後、会社を辞めて、帯広市に移住し、農業を始めました。

やぶ田ファームでは、無農薬・無肥料・不耕起などを基本としています。普通の農業は畑を耕すことで、植物の根と微生物が共存する関係を終わりにしてしまいます。でもそれを、人間が肥料をやったりすることで、管理やケアをしながら関係を修復するんですね。それに対し、私の言う自然栽培は耕さないから、その関係を壊さない上に、人間のケアを必要としないんです。だから楽だし、何もしないし、お金も使わない。みなさん驚かれるんですけど、本当に何もしないんです。

売るのにも手間をかけません。収穫した箱ごと売り場に置き、お客さんが必要な量だけ袋に入れてレジでお金を払います。袋詰めや箱詰め作業の手間が省けるので、安く買えますよね。消費者も生産者も幸せというわけです。私達のような自然栽培をしている農家が最大限にできることは、小さなコミュニティ（直売所、ホテル、レストランや家庭への宅配など）に、自分のやってきたこと・世の中のこと・農業のことを伝えることです。未来のために今何をすべきか、何が真実かを一人一人求めることが必要なのではないでしょうか。

後継者育成や地産地消の推進にも積極的に取り組んでいる藪田さん。自分の信念を貫き、学生時代からの夢を今、現実のものにしている姿には、とても感動しました。私も、自分の想いに素直に生きていけたら素敵だと思います。

<有限会社 あすなるファーム代表取締役 村上勇治さん>

あすなるファームは、土作り、草作り、牛作りをモットーに掲げ、25年間、無農薬や化学肥料を一切使わないリサイクル農業を推進しています。また、酪農からヨーグルト、バター、ソフトクリームなどの乳製品の商品の販売までを行っています。

私たちは大手ができないことをしています。小さな規模でもいいからオーガニックな食品作りをすることで、消費者に心から喜んでもらいたいと思っています。オーガニックのメリットは、安全と健康です。私たちは、牛のエサとなる牧草には農薬や化学肥料をしませんし、化学飼料や遺伝子組み換え作物も与えていません。

また、低温殺菌とノンホモ※と呼ばれる自然な製法による牛乳作りをしています。ノンホモは、ビタミン・ミネラル・たんぱく質を破壊しないというだけではなく、子どものアレルギーがないことや、おなかがゴロゴロしないなどの特徴があります。

私の生まれ育った北海道清水町は、乳牛の共進会※が有名な町です。私の家系も先代から参加してきました。しかし、3代目として引き継いだ時、今までのやり方ではなくて、時代のニーズに見合った方法で経営をしなければならぬことに気づいたんですね。そこで、たまたまオーガニック農場を視察しに行った

ドイツで、“昔に戻るだけ”というオーガニックに出会いました。味が全然違って、それはもう驚きました。オーガニックは私たち人間に良いというだけではありません。自然の状態で飼育することで牛にもストレスを与えません。こういったオーガニックこそ、私がやるべきことだと感じたんです。

きっとみなさんは、半年も食品の賞味期限がもつというのが当たり前で、食品はどの季節も味が一緒だと思っているのではないのでしょうか。でも、そうじゃないんです。野菜だけではなく、牛乳だって四季を感じるができます。“正しい理解”というものを、これからの時代を担う大学生には持って欲しいです。そしてもう一度食への理解を見直し、考え、改革して欲しいと思います。自分の身体、そして大切な人の身体は、自分自身で守ってってくださいね。

最近特にオーガニック思考にある消費者ですが、大学生のニーズはまだまだ少ないようです。ですが少ないなりに、今後の時代を担う立場として、意識だけでも変えていく必要があるのではないかと思います。そして村上さんのように、時代に適応して生きていくべきだと思いました。

※ノンホモ牛乳：牛乳の処理工程の中からホモジナイズ工程（牛乳の脂肪球を機械的に圧力を加えて破壊、均質化する）を除き、より自然な製法の牛乳

※共進会：見た目や生産性を審査基準とした牛の品評会

性 と 食

文章：霧生彩子

食べることで性的なことは、比喩として結び付けられることが多いですね。これには理由があって、単なるイメージによるものではないみたいなんです。食欲と性欲の関係、ちょっと知りたいと思いませんか？そこで今回は、くつろいで食事をしているときの食べ方から、性欲の傾向を分析してみました。



②迷い箸の多い男性 / 頬杖を突いたり斜めを向いたりして食べる男性
→このような男性は、食べることに對して執着していないように見えて、自分の欲望を表に出さないように抑えていることが多いようです。



①食べ物を口にしたときに目をつぶる女性 / 手で口を覆って食べる女性
→このような仕草は、味覚に神経を集中させている証拠。相手の感情を読み取るのも上手で、お互いの感情を伝えあう、心のつながるエッチを求めています。



③あれこれとつまむ女性 / 人の食べている料理を「ひと口ちょうだい」という女性
→目の前の料理に集中できず、注意力が散漫。エッチの最中もいろいろなことを考えてしまい、理性の壁を壊すのが苦手です。

①口いっぱい食べ物をはおぼる男性 / 前傾姿勢で犬食いする男性

→食欲が旺盛な男性は、性欲も旺盛で、欲望に対して体が正直に反応するタイプ。エッチは、情熱的で激しい行為が好きみたいです。



③姿勢を正し、行儀よく食べる男性 / 淡々と料理を口に運ぶ男性

→このタイプの男性は、欲望が少なく、淡泊な男性である可能性があります。もしかしたら、アブノーマルな欲望を理性で抑えているのかも。



②ひと口で食べずに一旦食べ物を唇に挟む女性 / 食事中にやたらと舌なめずりする女性
→このような行動は、見る人にとって官能的ですね。ムード作りや演出が上手で、男性を虜にしてしまう“魔性の女”タイプである可能性も。



食欲と性欲は隣り合わせ わたしたちは脳からの命令で動いています。命令する場所によって働く脳の場所が違うのですが、三大欲求(食欲・性欲・睡眠欲)は共通して、脳の「視床下部」でコントロールされています。同じ場所でコントロー

ルされているので、食欲と性欲は密接な関係にあるんです。男女で違う食欲と性欲 視床下部の中にある「食欲」と「性欲」をコントロールする場所は、男女で違う位置にあります。男性は「摂食中枢(食べるように命令する場所)」と「性欲中枢」が隣り合った場所

にあるため、お腹が空くと性欲中枢も刺激されてムラムラします。空腹で飢餓状態になると『子孫を残さなければいけない』という本能が働き、性欲が強まるのです。一方女性性は、「満腹中枢(食べるのを止めるように命令する場所)」状の横に「性欲中枢」

があるので、お腹がいっぱいの態のほうがエッチな気分！これを逆に考えると『恋をすると食べ物も喉を通らない』という現象も納得がいきませんか？恋をしてドキドキすると、性欲中枢の隣にある満腹中枢も刺激されて満たされる、というわけです。ダイ

エットや、欲求不満による甘い食べ物への依存や過食を防ぐ意味でも、恋愛は重要といえそうですね。 草食系男子の原因はソーセージ!? 満腹感・空腹感だけを気にしてはいけません。食事内容も性欲に関係しており、血管や腎

要があります。例えば、ED(勃起不全)の原因となる食品には、ソーセージやまぼこなどの塩分の高い加工食品があります。外食ではそれらを避けるのは難しいですね。彼女がいる時は一緒にご飯をつくってみてはいかがですか？



文章：阿部圭珠

ハーブは古くから食材としてだけではなく薬草としても多くの国々で愛されています。ハーブと言えば香りが特徴的ですが、この香りは直接脳に届きホルモンバランスを整えたり気分を換えたりする働きがあります。ハーブティーにして飲むことでビタミンなども取ることができるんです。

ローズマリー



集中力ややる気をアップさせてくれます。低血圧のひとは朝飲むことでスッキリ！

ハイビスカス



クエン酸による疲労回復やアントシアニン色素による目の疲労回復に効果があります。

ローズヒップ



レモンの7～10倍の豊富なビタミンCによって肌トラブル改善を促してくれるので、日焼けしてしまった肌にお勧めです。

ラベンダー



不安や緊張などのストレスが続くときや眠れないときなどのリラックスしたいときに。

レモンバーム



抗酸化作用のポリフェノールが豊富でストレス性の胃腸障害や消化促進、胃もたれに効果的です。

カモミール



安眠効果や月経痛緩和効果があり、女子にお勧めなハーブティーです。

旬の食材

文章：遠藤玲那

最近是一年を通して様々な野菜がスーパーで見られるようになり、食べ物の旬が分からなくなりつつあります。しかし、食べ物は旬の時期に食べてこそ、どの時期よりも新鮮でおいしく、また安価で味わえるんです。これから連載で旬の野菜を一種類クローズアップして紹介します。第一回目は、10月下旬～2月が旬の大根。知っているようで意外と知らない大根、必見です☆

日本では古くから食べられており、現在野菜の中で最も多く栽培されている野菜のひとつです。名前の由来は、文字通り「大きな根」(笑)。一番多く出回っている大根は青首大根という品種で、甘みが強く、みずみずしいのが特徴です。

保存方法

葉つきの場合は、買ってすぐに葉を切り落としてポリ袋や新聞紙で包み、冷蔵庫に立て置きで保存します。

おいしい大根のえらびかた

葉は美しい緑色で、切り口がみずみずしいもの。

根の部分は白く、キメこまかく、張りや光沢のあるもの。

ひげ根やくぼみがなく、丸身が円形で、持ってみてずっしりと重みがあるもの。



栄養価

ビタミンCが豊富で、特に皮には中心部よりも二倍のビタミンCが含まれています。カロリーが少なく(なんと、まるまる一本食べても180キロカロリー!)、豊富な食物繊維が含まれているので、便秘予防、吹き出物予防に。女子の味方ですね◎

調理のヒント

大根の葉に近い部分…辛みが弱く、ビタミンCが豊富なのでサラダなど生で。真ん中…最も甘味が強く、最もおいしいところ。おでんなどの煮物に。先…辛味が強いので、おろして薬味などに。葉…新鮮なうちにゆでておけば、味噌汁やチャーハン、炒め煮などに使えて便利。その日のうちに調理を。